

Què puc fer per evitar un embaràs?

- El preservatiu (masculí o femení) és l'únic mètode anticonceptiu que alhora protegeix de les infeccions de transmissió sexual (ITS), del virus de la immunodeficiència humana (VIH) i evita embarassos no desitjats.
- Cap altre mètode protegeix contra les infeccions de transmissió sexual ni contra el VIH.
- El DIU (dispositiu intrauterí) no és recomanable en el treball sexual. Augmenta el risc de complicacions en cas de patir una ITS.
- Si vols usar doble mètode anticonceptiu, la millor opció és la combinació de preservatiu i algun altre mètode que et recomanarà el teu ginecòleg o ginecòloga.



Què puc fer quan estic molt irritada?

- **Consulta un metge si**
 - en 2 o 3 dies no millores;
 - la irritació ve acompanyada de flux abundant, de color groc o que fa mala olor;
 - notes una o més ferides a la pell.
- **Recorda:**
 - no t'eixuguis amb paper higiènic;
 - neteja't amb aigua clara i eixuga't amb una tovallola;
 - fes servir, sempre que puguis, roba interior de cotó.
- Per evitar irritacions pots usar una mica de lubricant hidrosoluble amb el preservatiu.

No facis servir òvuls vaginals ni antibiòtics pel teu compte.

Telèfons d'interès

Població	Entitat	Telèfon
Barcelona	SAS- ABITS	900 722 200 / 932 564 456
Barcelona	Àmbit Prevenció	933 177 059
Barcelona	APIP-ACAm	934 420 917
Barcelona	Creu Roja	933 006 565 / 647 787 825
Barcelona/Girona	Genera	648 702 492 / 696 889 194
Barcelona	Mateges del Món	932 892 715 / 686 455 557
Barcelona	Stop Sida	934 522 435
Barcelona	Gais Positius	932 980 642
Calella	Programa Carretera	659 909 597
Girona	ACAS	972 219 282
Girona	ACAS Alt Empordà	972 672 167
Girona	ACAS Baix Empordà	972 324 005
Granollers	Actuavallès	625 324 393
Lleida	A. Antisída de Lleida	973 261 111
Manresa	Actuavallès	600 685 393
Sabadell	Assexora'tgn	665 640 435
Tarragona	Creu Roja	977 203 499 / 619 105 473
Tortosa	Fundació Dr. Ferra	977 519 251
Vic	F. Suport Social Solidari	605 086 627

canalsalut.gencat.cat

canalsalut.gencat.cat

xarxa de municipis

Diputació
Barcelona



Amb la participació de:

061
Catsalut
Respon

900 212222
SIDA
Informació confidencial i gratuïta

Sexualitat
segura



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya

Com tenir cura de la meua higiene íntima?

- Només cal rentar la part externa dels genitals (pubis). El millor és fer servir aigua i eixugar-se bé amb una tovallola. Pots emprar sabó íntim si et fa sentir millor.
- S'ha d'evitar tota mena de rentat vaginal intern (dutxes, irrigacions...) perquè alteren les teves defenses naturals davant les infeccions.
- No facis servir mai preparats de iode (com ara Betadine®), et poden produir picor i reaccions al·lèrgiques.

Amb què em puc rentar la boca després del sexe oral?

- Usa aigua amb unes gotes (3 o 5) d'aigua oxigenada. No facis servir col·lutoris buccals perquè irrieten la boca i no prevenen les infeccions.
- Abans i després del sexe oral no et rentis les dents amb raspall, et podria causar petites ferides que serien una via d'entrada d'infeccions.

Fes servir sempre el preservatiu en les teves relacions, fins i tot en el sexe oral.

Quan puc emprar lubricant?

- Pots emprar lubricant en tota relació sexual de penetració.

- Utilitza sempre un lubricant soluble en aigua (com la glicerina) o a base de sílicona.

- No facis servir mai un lubricant greixós (olis per a infants, locions, cremes de bellesa, vaselina) perquè es pot trencar el preservatiu.

Utilitza'l sempre en les relacions de penetració anal per evitar el trencament del preservatiu.

Els lubricants i els espermicides dels preservatius perjudiquen la gola i la boca?

- Els lubricants no tenen cap efecte perjudicial.
- Els espermicides poden produir irritacions, envermelliment i picor en algunes persones.

La saliva és un lubricant natural.

Puc emprar esponges vaginales durant la regla?

- No és recomanable perquè augmenta el risc de provocar infeccions a l'interior de la vagina.

- Si tot i això decideixes usar-les, han de ser antisèptiques, sense espermicida i les has de canviar en cada relació sexual.

- Encara que facis servir esponja, no t'oblidis d'utilitzar també el preservatiu (femení o masculí).



Què puc fer si es trenca el preservatiu?

- Acudeix a un centre sanitari abans que passin 72 hores: pots demanar la pastilla de l'endemà (anticoncepció d'emergència) per evitar un embaràs i tractament preventiu contra el VIH.

- El trencament de preservatiu pot ser causa de malalties infeccioses. És important que et facis les proves necessàries per descartar-les.

- Els sabons antisèptics no et protegeixen d'infeccions ni d'embarassos.

Es aconsellable que et vacunis contra l'hepatitis A i B. Vés a un centre sanitari.



Què puc fer per interrompre un embaràs?

- Primer confirma l'embaràs amb un test.

- La interrupció d'un embaràs s'ha de fer sempre sota control mèdic. No hi ha remeis abortius naturals segurs per a la teua salut.

- No facis servir mai medicaments per avortar pel teu compte perquè et poden produir forts dolors, hemorràgies, ruptura uterina i malformacions en el fetus sense provocar l'avortament.

- Es pot accedir gratuïtament a la interrupció voluntària del embaràs (IVE), sol·licitant-la a l'ASSIR o a l'hospital:

- Durant les primeres 14 setmanes de gestació.
- Si hi ha causes mèdiques, es pot allargar fins les 22 setmanes de gestació.

- En cas d'anomalies en l'embaràs o en el fetus.

- Després d'un avortament segueix els consells del teu ginecòleg o ginecòloga.

Per informart-te'n, adreça't a un ASSIR un CAP o una ONG.